

5 MINUTEN-FRÜHSTÜCK ÜBER NACHT / 3 IDEEN / OVER NIGHT OATMEAL



Hast du morgens auch manchmal keine Zeit, um dir ein Frühstück für die Arbeit oder das Büro zu richten? Dann sind diese Frühstücksideen genau richtig! Ich habe in nur 5 Minuten 3 verschiedene Rezepte für ein Über-Nacht-Frühstück zubereitet. Richtig gesund!



Zubereitungszeit

5 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 1

ZUBEREITUNG BIRNE-HIMBEEREN-OATMEAL

Fülle die Haferflocken in ein verschließbares Schraubglas ein und übergieße sie mit der Milch. Verrühre den Joghurt mit Vanilleextrakt und schneide die Birne in feine Scheiben. Verteile die Birnen über den Haferflocken und überdecke sie mit dem Joghurt. Lege die Himbeeren vorsichtig auf den Joghurt und bestreue sie mit den Mandeln. Verschließe das Schraubglas und stelle es bis zum Verzehr über Nacht in den Kühlschrank.

BIRNE-HIMBEEREN-OATMEAL:

- 50 g** Haferflocken (kernig)
- 100 ml** Milch
- 50 g** Joghurt (1,5 %)
- 1 TL** Vanilleextrakt
- ½** Birne
- 50 g** Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 EL** Mandel (gehobelt und geröstet)

ZUBEREITUNG KIRSCH-BANANEN-OATMEAL

Fülle die Haferflocken in ein verschließbares Schraubglas ein. Püriere die Banane mit der Milch, dem Zitronenschalenabrieb und Zitronensaft und übergieße die Haferflocken damit. Verrühre den Quark mit dem Vanilleextrakt und verteile ihn darüber. Lege nun vorsichtig die entsteinten Kirschen darauf und bestreue sie mit den Kokosraspeln. Verschließe das Schraubglas und stelle es bis zum Verzehr über Nacht in den Kühlschrank.

KIRSCH-BANANEN-OATMEAL:

- 50 g** Haferflocken (kernig)
- 1** Banane
- 50 ml** Milch
- Zitronen (Saft und Abrieb)
- 100 g** Quark (Magerstufe)
- 1 TL** Vanilleextrakt
- 200 g** Kirschen (TK)
- 1 EL** Kokosraspel

PFIRSICH-MARACUJA-OATMEAL

Fülle die Haferflocken in ein verschließbares Schraubglas ein und übergieße sie mit der Milch. Verrühre den Orangensaft mit dem Quark und verteile den Orangenquark über den Haferflocken. Schneide den Pfirsich in feine Würfel und verteile ihn darüber. Halbiere die Maracuja und lockere das Fruchtfleisch mit einem Löffel. Bedecke die Pfirsichstücke damit. Verschließe das Schraubglas und stelle es bis zum Verzehr über Nacht in den Kühlschrank.

PFIRSICH-MARACUJA-OATMEAL:

- 50 g** Haferflocken (kernig)
- 100 ml** Milch
-

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

5 MINUTEN-FRÜHSTÜCK ÜBER NACHT / 3 IDEEN / OVER NIGHT OATMEAL



- 25 ml** Orangensaft
- 100 g** Quark
(Magerstufe)
- 1** Pfirsich
- 1** Passionsfrucht